

MODUL 0 - IDENTITÄTSKOMPASS

DAS FUNDAMENT DEINER PERSÖNLICHKEIT

Analyse Identität- Stützen



Die 5 Stützen deiner Identität



100
75
50
25
0

Körper & Psyche

Arbeit & Leistungsfähigkeit

Soziale Beziehungen

Materielle Sicherheit

Werte & Normen

Die 5 Stützen der Identität, eine Übung des Psychologen Hilarion Gottfried Petzold kannst Du Dir wie ein Fundament vorstellen auf der Deine Persönlichkeit fußt.

Die 5 Identitätsstützen

KÖRPER & PSYCHE:

Gesundheitszustand, Wohlbefinden, Aussehen, Sexualität, Belastbarkeit

ARBEIT & LEISTUNGSFÄHIGKEIT:

Aus- und Weiterbildung, Erfolg, Beruf, Freizeit, Zufriedenheit

SOZIALE BEZIEHUNGEN:

Partnerschaft, Freude, Familie, Kollegen, Beziehungen

MATERIELLE SICHERHEIT:

Einkommen, Nahrung, Wohnung, Lebensstandard

WERTE & NORMEN:

Moral, Überzeugungen, Traditionen, Glaube, Lebensphilosophie



Je weiter die Stützen gefüllt sind, desto größer ist Dein Wohlbefinden. In Krisenzeiten oder mit einer belasteten Kindheit können mehrere Säulen nicht gut gefüllt sein und wir geraten ins Wanken, unser Fundament verliert die Stabilität. Grundsätzlich bedeutet ein hoher Füllstand der einzelnen Stützen, dass Du da bist wo du sein möchtest.

Eine stabile Identität führt Dich zu einem authentischen Leben!

1. Stütze: Körper & Psyche

- Wie robust schätzt Du Deine Gesundheit ein?
- Wie ist Dein seelisches Befinden?
- Wie fit bist Du?
- Hast Du ein gutes Körpergefühl?
- Fühlst Du Dich schön?
- Wie fühlt sich das Älterwerden für Dich an?
- Hat die Erkrankung eines/beider Elternteile Einfluss auf Dich genommen?
- wenn ja, In welcher Form?
- Welche Stärken hast Du daraus entwickelt?



Wie schätzt Du den Füllstand der ersten Säule ein?
Schreibe Dir auf was für dein Wohlbefinden sorgt und mache Dir eine **Liste an Maßnahmen und Verhaltensweisen, die Deine Säule stabilisieren**. Sorge für Dich und Deinen Körper, denn **SELBSTFÜRSORGE & SELBSTLIEBE** sind eine Schlüssel für Ruhe und Gelassenheit

2. Stütze: Arbeit & Leistungsfähigkeit

- Arbeitest Du in Deinem Wunschberuf?
- Ist Deine Arbeit Deine Bestimmung/Deine Berufung?
- Tust Du Deine Arbeit gern?
- Ist Deine Arbeit erfüllend?
- Schöpfst Du Dein volles Potenzial aus?
- Wie wichtig ist Dir Leistung?
- Ist Deine Arbeit für Dich sinnstiftend?
- Spürst Du Motivation in Deiner Tätigkeit?
- Wie ist Deine Zufriedenheit in der Tätigkeit als Mutter/Vater?
- Aus welchen anderen Bereichen schöpfst Du Kraft?
- In welchen anderen Bereich bist Du mit Deiner Leistung zufrieden?
- Wo bist Du besonders erfolgreich? Wo nicht?
- Welchen Einfluss hatte die Erkrankung der Mutter/des Vaters auf Deine Berufstätigkeit?

Wie schätzt Du den Füllstand der zweiten Stütze ein?

Wie gut geht es Dir?

Vergleichst Du Dich mit anderen und bist dann frustriert oder spornen Dich Vergleiche eher an?



3. Stütze: Soziale Beziehungen

- Welche Beziehungen führst Du?
- Welche geben Dir besonders viel Sicherheit & Geborgenheit?
- Wie fühlst Du Dich mit Freunden oder Kollegen?
- Wie ist die Beziehung zu deiner Herkunftsfamilie?
- Hast Du viel Kontakte?
- Fühlst Du Dich angenommen und akzeptiert?
- Wer ist wichtig?
- Wer fällt aus?
- Welche Beziehung fordert am meisten Energie?
- Welche Beziehung stiftet am meisten Energie?
- Wie wirkt sich die Erkrankung von Mutter/Vater auf andere Beziehungen aus?



Notiere Dir wie Du Deine Beziehungen pflegen kannst oder wie Du sie verändern möchtest. Notiere Dir was Dir nicht gut tut. Mit welchen Menschen fühlst Du Dich besonders unsicher.

4. Stütze: Materielle Sicherheit

- Was brauchst Du, um Dich finanziell sicher zu fühlen?
- Kommst Du auch mit wenig Geld aus?
- Ist Besitz einengend oder befreiend?
- Wie viel Geld müsstest Du haben, um Dich sicher zu fühlen?
- Was würdest Du Dir kaufen?
- Hast Du Existenzängste?
- Wie war Deine finanzielle Situation in der Kindheit?
- Welche Rolle hat die Erkrankung deiner Mutter/deines Vaters dabei gespielt?



Die meisten Menschen streben nach finanzieller Sicherheit. Es ist jedoch keine gute Idee zu glauben, dass ein gefülltes Konto deine Unzufriedenheit bekämpft. Mit Geld kannst du dir zwar Allerlei kaufen, die wirklich wichtigen Zutaten für ein glückliches Leben gibt es jedoch nicht gegen bare Münze.

Was brauchst du in deinem Leben, um zufrieden zu sein?

5. Stütze: Werte & Normen

- Welche Werte sind Dir wichtig?
- Nach welchen Normen lebst Du?
- Für welche Werte tritts Du aktiv ein?
- Gibt es Werte die Dich schwächen?
- Gibt es Werte die Dich verunsichern?
- Welche Rolle spielt die Sucht der Mutter/des Vaters in Deinem Wertesystem?
- Welche Werte aus Deiner Herkunftfamilie möchtest Du hinter Dir lassen?

Schreibe dir die Werte auf, die dir am wichtigsten sind. Nach welchen Werten lebst du wirklich? Eine Wortwolke kann dabei helfen, dir diese Werte noch einmal vor Augen zu führen und zu verdeutlichen. Welche davon derzeit zu kurz kommen? Nimm dir die Wortwolke abschließend vor und überlege: Was möchtest du in Zukunft gerne ändern?

Wie stabil stehen Deine 5 Stützen deiner Identität?

ÜBERTRAGE DEINE FÜLLSTÄNDE IN DEINE STÜTZE



**DU BIST DER GÄRTNER DEINER SEELE
UND DER LENKER DEINES LEBENS!**

AS A MAN THINKETH - JAMES ALLEN

Wir möchten mit dieser Übung herausfinden, wie stabil Dein Fundament ist? Je stabiler, desto fester stehst Du mit beiden Beinen im Leben. Auch wenn dann eine Krisensituation kommt, kannst Du Dich auf die Stabilität verlassen und lenkst Deine Aufmerksamkeit vom Mangel in die Fülle. Es hilft Dir, dankbar zu bleiben und zu erkennen, dass nicht alles schlecht ist.

Welche Stütze empfindest Du als geschwächt?
Welche Stütze empfindest Du als gestärkt?

Diese 5 Stützen sind Deine Garten, dessen 5 Beete gepflegt werden möchten. DAS BIST DU!

WENN DER GARTEN BLÜHT ; BLÜHST AUCH DU!

Die 5 Stützen deiner Identität

